Der Duft der geliebten Person lässt das Herz schneller schlagen

Eine Studie von Forschenden der Universität Freiburg untersucht, wie der Geruch der Partnerin oder des Partners Stressreaktionen beeinflusst. Bei den Studienteilnehmenden zeigt sich: Der unbewusst wahrgenommene Geruch der jeweiligen Partner*innen erhöht das subjektive Stressempfinden und lässt die Herzfrequenz steigen, vor allem dann, wenn der Geruch als sexuell attraktiv wahrgenommen wird.

In einer Partnerschaft kann die Anwesenheit der geliebten Person Geborgenheit bedeuten und Stress reduzieren. Doch wirkt auch ihr unbewusst wahrgenommener Geruch stresslindernd? Mit dieser Frage beschäftigte sich ein Forschungsteam um Prof. Dr. Markus Heinrichs, Dr. Franny B. Spengler und Dr. Johannes T. Doerflinger vom Institut für Psychologie der Universität Freiburg. Ihre Studie zeigt, dass der Körpergeruch der vertrauten Bezugsperson das subjektive Stressempfinden und die Herzfrequenz nicht nur beeinflussen, sondern sogar verstärken kann – abhängig davon, wie attraktiv der Geruch wahrgenommen wird. Damit liefert die Studie den ersten systematischen Hinweis beim Menschen, dass der unbewusst wahrgenommene Geruch der Partnerin oder des Partners Stressreaktionen steigern können. Die Ergebnisse sind in der Nature-Fachzeitschrift Scientific Reports erschienen.

Geruch der Partner*innen ersetzt nicht die physische Anwesenheit

In einer Laborstudie unter streng kontrollierten experimentellen Bedingungen setzten Forschende 179 Erwachsene (91 Frauen, 88 Männer) in festen, heterosexuellen Beziehungen einem standardisierten psychosozialen Stresstest aus. Während des Tests erhielten die Teilnehmenden über ein computergesteuertes Olfaktometer – ein Gerät zur Geruchsdarbietung – entweder den natürlichen Körpergeruch ihrer jeweiligen Partner*innen oder einen neutralen Kontrollgeruch. Die Forschenden präsentierten die Düfte unterhalb der subjektiven Wahrnehmungsschwelle, sodass die Personen nicht bewusst erkennen konnten, welchen Geruch sie tatsächlich rochen.

Beim Partner*innengeruch berichteten sowohl Männer als auch Frauen von einem stärkeren Stressempfinden, insbesondere zu Beginn des Stresstests. Gleichzeitig stieg ihre Herzfrequenz deutlich an – ein typisches Zeichen erhöhter körperlicher Erregung. Dieser Effekt verstärkte sich durch die subjektive Wahrnehmung des Geruchs: Je attraktiver die Teilnehmenden den Duft ihrer Partnerin oder ihres Partners bewerteten, desto stärker stieg die Herzfrequenz. Beim Stresshormon Cortisol hingegen fanden die Forschenden keinen Unterschied zwischen Partner*innengeruch und Kontrollgeruch.

„Wir hatten zunächst erwartet, dass der Geruch, ähnlich wie für die physische Nähe bei Paaren gezeigt, stresspuffernd wirkt. Stattdessen zeigt die Auswertung der Daten, dass der Geruch das Stressempfinden nicht reduziert, sondern Nervosität und Aufregung noch steigert."
Prof. Dr. Markus Heinrichs, Studienleiter und Professor für Biologische Psychologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie am Institut für Psychologie der Universität Freiburg

Der Geruch der Partner*innen ersetzt also nicht deren Anwesenheit. „Wir hatten zunächst erwartet, dass der Geruch, ähnlich wie für die physische Nähe bei Paaren gezeigt, stresspuffernd wirkt", erläutert Heinrichs, Studienleiter und Professor für Biologische Psychologie, Klinische Psychologie und Psychotherapie am Institut für Psychologie der Universität Freiburg. „Stattdessen zeigt die Auswertung der Daten, dass der Geruch das Stressempfinden nicht reduziert, sondern Nervosität und Aufregung noch steigert."

Fehlwahrnehmung oder evolutionärer Nutzen?

Das Ergebnis widerspricht der verbreiteten Annahme, dass der Geruch einer Partnerin oder eines Partners automatisch beruhigend wirkt. Die Forschenden sehen verschiedene Erklärungsmöglichkeiten für dieses Phänomen. „Wir wissen, dass sowohl Stress als auch sexuelle Erregung eine erhöhte Herzrate verursachen. Es könnte also durchaus sein, dass der Anstieg der Herzrate bei Präsentation des Partner*innengeruchs durch eine sexuelle Erregung hervorgerufen und von den Personen im Experiment als Stress fehlgedeutet wird", erläutert Doerflinger, einer der beiden Erstautoren und Wissenschaftlicher Mitarbeiter am Institut für Psychologie der Universität Freiburg.

Erstautorin Spengler, ehemalige Wissenschaftliche Mitarbeiterin am Institut für Psychologie der Universität Freiburg, ergänzt eine alternative Erklärung: „Evolutionär betrachtet könnte es durchaus sinnvoll sein, gerade dann stärker auf Stress zu reagieren, wenn mir ein unterbewusster Geruch die Anwesenheit meiner Partnerin oder meines Partners signalisiert. In potenziell bedrohlichen oder herausfordernden Situationen kann eine gesteigerte Herz-Kreislauf-Reaktion helfen, Ressourcen zu mobilisieren – sei es um die Person zu schützen oder um ihr zu imponieren."

Publikation
Spengler, F. B.*, Doerflinger, J. T.*, Noel, J. A., Ditzen, B., Freiherr, J. & Heinrichs, M. (2026). Smelling the romantic partner's natural body odor increases psychological and autonomic but not cortisol stress responses. *Scientific Reports*, 16(1), 1760. *equal contribution

Pressemitteilung

11.02.2026
Quelle: Universität Freiburg

Weitere Informationen

- Universität Freiburg